ERASMUS+

ERASMUS+ ROVINJ – „ITT ÉS MOST, JELENIDŐ ÉS ÉNIDŐ" – FESZÜLTSÉGOLDÁS MINDFULNESS ÉS RELAXÁCIÓ ÚTJÁN TANÁRI TOVÁBBKÉPZÉS

Egyhetes Erasmus+ továbbképzésen vettem részt Horvátországban, Rovinjban, ahol a kurzus témája a „Itt és most, jelenidő és énidő" – feszültségoldás mindfulness és relaxáció útján volt. A képzést Fabók Ágnes vezette, kis létszámú 16 fős csoportban, magyar nyelven. A program 35 tanórából állt, és a pedagógusok hivatásszemélyiségét támogatta: relaxációs eszközök és mindfulness gyakorlatok sajátélményű kipróbálásával segített a lelki önkarbantartásban, az öngondoskodásban és a feszültségoldás hatékony eszközeinek elsajátításában.

A hét során megismerkedtem a progresszív relaxációval, az autogén tréninggel, a légzéstechnikákkal, valamint a tudatos jelenlét (mindfulness) különböző formáival: a testérzetek, a gondolatok és az érzelmek megfigyelésével. Különösen hasznos volt számomra a Mood Meter módszer, amely az érzelmek tudatosítását és szabályozását segíti. Ezek az eszközök nemcsak a személyes jóllétemet erősítik, hanem a tanításban és osztályfőnöki munkámban is jól használhatók a diákok támogatására és a stressz csökkentésére.

A szakmai programokat változatos kulturális élmények egészítették ki: felfedeztem Rovinj óvárosát és a Szent Eufémia-bazilikát, kirándultunk Pulába és a Szent András-szigetre, valamint felejthetetlen élményt nyújtott a delfinnéző hajókirándulás. A naplementés nyújtás és jóga a tengerparton különleges lelki feltöltődést adott.

A kurzus végén ünnepélyes keretek között vehettem át a tanúsítványt. Úgy érzem, a megszerzett tudás és élmények segítenek abban, hogy tudatosabb, türelmesebb és támogatóbb pedagógus legyek. A mindfulness és a relaxáció gyakorlatai nemcsak a saját életemben, hanem a diákjaim mindennapjaiban is hozzájárulhatnak a nyugalomhoz, a koncentráció javításához és a belső egyensúly megőrzéséhez.

Szalánczi Péter







